Petra Danner, Heilpraktikerin

Meine persönliche Empfehlung

„Genial einfach gestrickt …“

Liebe Lesende,

er schweift umher, den ganzen Tag und auch noch nachts. Er, dieser „herumschweifende Nerv“, reicht von hier nach da und steuert eine schier unglaubliche Anzahl – ganze 60 Billionen Zellen – an rund 365 Tagen rund um die Uhr: Der Vagus. Eine beachtliche Leistung! Er reicht von ganz oben bis tief hinab in den Bauch, beeinflusst Atmung, Immunsystem, Herzfrequenz, Leber, Darm, Schlaf, Stresstoleranz, Psyche und Achtung!: unser Sättigungsgefühl. Eine der wichtigsten Aufgaben ist jedoch die Handhabung von Entzündungsreaktionen: Der Vagus hat – wenn er optimal arbeitet – entzündungshemmende Wirkung und überwacht das Immunsystem. Ist er außer Takt, kann das Immunsystem entgleisen und zu Autoimmunerkrankungen führen. Nicht zuletzt sorgt er aber auch für Entspannung und Wohlbefinden. Seine Signale haben also nicht nur eine regulierende, sondern heilende Wirkung. Genug Gründe, dieses Buch einmal näher anzuschauen …

Es ist in drei Kapitel aufgeteilt, die anfangs die anatomischen Grundlagen, dann die Funktionsstörungen und am Ende darstellen, wie der Nerv aktiviert werden kann. Wer jetzt glaubt, eine Fülle an Übungen zu finden, irrt, denn unser Vagus ist einfach gestrickt. Und das ist auch das Raffinierte daran, es ist nicht nötig, viele verschiedene Übungen zu können. Schon der begnadete Künstler Leonardo da Vinci wusste: „Einfachheit ist das größte Zeichen von Raffinesse.“ Der Vagus ist – bei all seiner Komplexität – vor allem mit einer Übung zu aktivieren: einer zentral wichtigen Atemübung, die ausgiebig eingesetzt werden kann oder nur zu bestimmten „Problemzeiten“, so z.B. vor dem Einschlafen, um das System runterzudrehen. Sie können ihn jedoch noch weiter unterstützen: mit den richtigen Lebensmitteln, bestimmten Nahrungsergänzungsmitteln sowie kleinen Massagen und anderen einfachen Selbstanwendungen.

Superspannend, all die Zusammenhänge zu verstehen und dann staunend zu erkennen, dass unser komplexes System mit einfachen Mitteln positiv beeinflusst werden kann. Genial eben.

Viel Vergnügen beim Erforschen und Stimulieren des Entspannungsnervs, wünscht Ihnen

Ihre
Petra Danner